

平成 21 年 3 月 31 日 発行

## 女と男のいきいきフォーラム八王子開催報告

八王子市男女共同参画センターでは、男女共同参画の実現に向けての講座開催、講演会など情報を発信しています。今年2月28日（土）には、年1回のメインイベントである『第18回女と男のいきいきフォーラム八王子』を開催しました。

今回は、フォーラムの講演会や分科会の様子をご報告いたします。

---

講演会 「人生 苦あれば楽あり」  
～自分に幸せのメッセージを～  
講師 バーバラ 植村さん（作家）

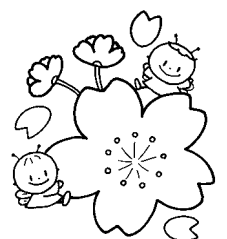


「より幸せに・より健康に・より前向きに・より自信を持って・成功を目指して」という5つのテーマで、前向きに自分らしく生きるヒントを、講師の経験談とともに話していただきました。

アメリカで育った講師が日本に来て、言葉や生活習慣に悩みながらも家族や周囲の人に励まされ、日本語の勉強や子育て、ボランティアなどに前向きに取り組んできたお話を、わかりやすい言葉でユーモアを交えながら語っていただきました。聞いている方を舞台に上げるなどのパフォーマンスもあり、講師と参加者が一体となった楽しい講演会になりました。

### 【参加者の声】

- ・講演の内容を日常に心掛けて前向きに生きていきたいと思います。
- ・いつも前向き目標を定めて努力していくという考え方に共鳴できた。
- ・「笑顔は人にあげるもの」という言葉が心に残りました。とても元気になりました。
- ・人を信じる事、自分を信じる事、忘れかけていた大事な事を思い出させていただきました。



## 《分科会》

### 「パパも今日から名(迷)シェフ?!」

講師:萩原 美智子さん

「普段は仕事で忙しい。なかなか子供との時間が取れない。」そんなパパを対象とした、初心者向け料理講座。子どもが好きなミートローフとサンドイッチを作りました。

調理方法をしっかりメモしているお父さんが多く、講師の話を中心に聞いていました。

今後も、お家でママやお子さんに作ってあげてくださいね。喜ばれること間違いなし!

#### 【参加者の声】

- ・いつもとは違う材料での作り方を知れたのでとてもプラスになりました。
- ・何も知らなくても細かく手順を教えていただき美味しいものが作れたので良かった。
- ・簡単に作れる料理を知ること、自分でも出来ると思えました。



### 「アロマでハンドコミュニケーション」

講師:川口 三枝子さん

アロマの香りで教室が満たされる中、講座が始まりました。アロマオイルの効用や使い方の説明の後、実践にチャレンジ!隣の人と軽くおしゃべりしながら、アロマオイルを腕に塗っていきます。アロマの香りや手の暖かさが伝わり、皆さんすっかりリラックスモード。

開催の目的であった、「自分を大切にすることが、相手を大切にすること」そんなメッセージが伝わる講座となりました。

#### 【参加者の声】

- ・大変参考になり、自宅でも活用したいです。リラックスして癒されました。
- ・アロマのタッチが思っていた以上に優しく柔らかかったことがわかりました。
- ・実技があってアロマの体験もできたので良かったです。
- ・分かりやすい説明で良かったです。気持ち良かったです。

## 《市民持込企画》

### 「男女茶道体験講座」

講師:水澤 宗桂さん

2人1組になり、互いにたてた茶を飲みあいました。雛の節句をテーマとし、春の生菓子とともにいただくお茶は、格別だったのではないのでしょうか。体験講座のためか、夫婦で参加される男性の方もおり、2・3回と自分でお茶をたてている熱心な方もいました。

#### 【参加者の声】

- ・茶道など初めてで、とても良かったです。
- ・大変楽しく茶道を体験できました。
- ・先生が大変親切だったので非常に楽しく受講できました。
- ・すごく堅苦しくもなく、先生のお話も良くて楽しめました。参加して良かったです。

### 「韓国の女性たちは今」

講師: 細金 和子さん・中川 緑さん

2008年に訪れた韓国や韓国の女性団体との交流を報告しました。

韓国の政権交代の流れや韓国女性、市民の歩みを歴史の流れとともに説明し、韓国で活動している女性団体の活動内容を紹介しました。

#### 【参加者の声】

- ・恥ずかしいことに韓国の歴史を知らませんでした。大変勉強になりました。活動の様子がよくわかりました。ありがとうございました。
- ・ホワイトボードを上手に活用し、日本との関係を意識した説明が理解しやすかった。また、手作りの大きいポストイットがとても良かったです。

子育て中のママ・パパに嬉しいお知らせです！



# ほっとタイムサービスの 利用日が増えます！

## Q. 1 どんなサービスなの？

A. 図書館でのんびり本を読みたい！  
勉強したい！仕事を探したい！  
“でも、子どもが小さいからなかなか…”  
という方のために、ほっとタイムサービスで  
お子さんをお預かりします♪

## Q. 2 増える日はいつなの？

A. 日曜日と月曜日の午前9時～12時で  
す。  
このため、ほっとタイムサービスは毎日  
ご利用できるようになりました。  
(クリエイトホール休館日・年始年末を除く)

## Q. 3 どうすれば利用できるの？

A. まずは、登録をしていただきます。(センター窓口ま  
たは八王子市ホームページから登録できます。)  
次に、電話または窓口で、利用日の申込みをします。  
(申込みは、利用日の2ヶ月前の初日から利用日の  
2日前まで受付できます。)

## Q. 4 料金はかかるの？

A. 無料です！  
気軽にご利用ください♪

その他詳しいことは、男女共同参画センターに  
お問合せください。  
さらに使いやすくなったほっとタイムサービス！  
今後是非ご利用ください。

## 今後の講座予定

※内容が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

内容や申込み方法などは、八王子市の広報やホームページをご覧ください。男女共同参画センターに直接お問合せを。(電話 042-648-2230)

- **料理講座 男の腕まくり** (4/1号掲載)  
5月13日～6月17日(毎週木曜日) (全6回) 募集期間：4/15まで
- **50歳からの『私らしさ』を生きるトレーニング** (4/15号掲載)  
5月21日～6月18日(毎週木曜日) (全5回) 募集期間：4/30まで
- **女性のための『小さな起業』セミナー** (4/15号掲載)  
5月23日・6月6日(土曜日) (全2回) 募集期間：4/30まで



## ほっとタイムサービスのご案内

クリエイイトホール内の生涯学習センター・図書館・男女共同参画センターや、しごと情報館を利用される方で、満1歳～6歳（未就学児）までのお子さんをお持ちの方！学習活動・求職活動がされている間、お子さんをお預かりします。ぜひご利用ください。（登録、予約が必要です）

- 毎週 日・月・水・金・土曜日 午前9時から12時
- 毎週 火・木曜日 午後1時から5時



※日・月曜日は、4月1日からご利用できます。

詳細については、男女共同参画センターまでお問い合わせください。



### 女性の相談室



一人で悩まないで。困ったときは相談を。

専用電話・予約 **042-648-2234**

- ・ プライバシーは守ります。
- ・ 相談はいずれも無料です。
- ・ 託児（1歳～未就学児）は予約制です。

#### 専門相談 \* 予約が必要です。

夫婦・家族間の悩み事、生き方や人間関係の悩み、妊娠・出産・更年期などの女性特有の不安、女性の人権に関わる法律や裁判の相談に、専門の女性相談員が応じます。

#### ★女性のための相談・カウンセリング

女性のための相談（専門相談員）

木曜日：午後1時～午後4時

カウンセリング（心理カウンセラー）

水・土曜日：午前9時～正午

第2木・第4月曜日：午後5時～午後8時

#### ★女性のための弁護士相談（弁護士）

毎月第3土曜日：午後2時～午後5時

#### 電話相談 \* 専用電話へ

女性の抱えるさまざまな悩みや問題について、男女共同参画センターの相談員がお話を伺います。

（祝休日も受付けています。年始年末はお休み。）

毎週月曜～土曜日：午前9時～午後7時

### DVホットライン八王子

女性のための電話相談です。秘密厳守します。

電話：042-648-9580（毎週月曜日/午前9時～12時）

費用：無料

#### ◆ 男女共同参画センター

〒192-0082

八王子市東町5-6 クリエイトホール8階

電話 042-648-2230

相談専用電話 042-648-2234

ファックス 042-644-3910

メール b050900@city.hachioji.tokyo.jp

ホームページ

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/shiminkatudo/danjokyodo/index.html>

#### ◆ 開館時間

月～土曜日 9:00～19:00

日曜日 9:00～17:00

#### ◆ 休館日

年末年始（12月29日～1月3日）

原則毎月第1火曜日（館内点検日）



クリエイイトホールまでは・・・

JR八王子駅から徒歩4分

京王八王子駅から徒歩4分

★駐車場はありませんので、車でお越しの方は八王子駅北口地下駐車場（有料）などをご利用ください。

編集・発行 八王子市男女共同参画センター